

Frühlingszwiebel-Wochenplan

Einkaufsliste für die lange Woche (10 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE



- 1 Avocado
- 200 g Champignons
- 100 g Erdbeeren (oder anderes Saisonobst)
- 100 g Feldsalat
- 1 ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g Kartoffeln
- 1 Knoblauch
- 1 Limette
- 2 Möhren
- 4 Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 500 g Rote Bete (vakuumiert)
- 2 große Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel



KRÄUTER

- 1 Bund Petersilie



TIERISCHE PRODUKTE

- 5 Eier
- 250 g Quark
- 180 g Schafskäse
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 100 g Rinderhackfleisch
- 300 g Lammfilet
- 100 g Garnelen
- 1 TL Honig
- 50 g Ziegenweichkäse

NUDELN & CO.

- 75 g Vollkornnudeln
- 50 g Langkornreis (parboiled)
- 2 Scheiben Vollkornbrot

KONSERVEN

- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2x 265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 200 g stückige Tomaten

i HINWEIS: Diese Einkaufsliste enthält kein Frühstück und keine Snacks.

eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-fruehlingszwiebeln

EatSmarter!